

# Mit Jonglieren Kraft fürs Hirn tanken

Signale sollen Erinnerungen wecken: Sport- und Freizeitclub Ottendorf startet Kursus – auch als Demenz-Vorbeugung

VON BEATE KÖNIG



Neuer Schwung nach dem Corona-Rückzug: Carolin Steen (links) und Birgit Koll zeigen: Beim Gehirnjogging kommen bunte Tücher zum Einsatz.

FOTO: BEATE KÖNIG

**OTTENDORF.** Tanzen, Tücher jonglieren, Balance üben – das zählt zur Auswahl der Sport-Übungen beim ersten Gehirnjogging-Kursus für Ältere in Ottendorf. Das Ziel: Körper und Geist nach den Corona-Rückzugsmonaten in Schwung bringen. Das kostenlose Training läuft auch unter dem Motto: Demenz vorbeugen.

Demenz und Sport – wie geht das zusammen? Carolin Steen (32), zertifizierte Übungsleiterin für Sport mit Demenz, sagt: Ganz einfach. Sie holt die Menschen da ab, wo Signale Erinnerungen wecken.

Auslöser für den Kursus, den sie über eine Finanzierung vom Landessportverband in Zusammenarbeit mit der Krankenkasse AOK kostenlos beim Sport- und Freizeitclub Ottendorf anbieten kann, sind für Carolin Steen Zahlen: 1,6 Millionen bestätigte Demenzfälle gibt es Deutschland. „Die Dunkelziffer ist weitaus höher,“ sagt Birgit Koll, Geschäftsführerin des SFCO. „Für viele ist Demenz ein Tabu, über das man

nicht spricht.“ Beim Sport wurden Erkrankte oft zur Seite geschoben, abgetan. Das will Carolin Steen ändern.

Für geistig rege und körperlich fitte Menschen gibt es bis ins hohe Alter Sportangebote. Beim SFCO machen 76-Jährige und 92-Jährige beim normalen Training mit. Carolin Steen will für die da sein, die durch Krankheit oder Alter eingeschränkt sind. Für Menschen, die sich während der Lockdowns zurückgezogen haben. „Beim Kursus kommt das Soziale mehr in

den Raum.“ Kontakte können aufgebaut werden – und: „Die Menschen haben einen regelmäßigen Termin in der Woche.“

Wissenschaftlich erwiesen sei, dass Sport das Gehirn anregt, sagt Birgit Koll. Wer regelmäßig trainiert, kann damit sogar den Aufbau neuer grauer Zellen auslösen. Langfristig soll sogar möglich sein, Demenz zu verlangsamen, berichtet Carolin Steen. „Es bringt etwas“, hat die Trainerin, die auch Gehirnjogging in Altenheimen an-

bietet, in ihren Kursen festgestellt.

Es geht beim Gehirnjogging nicht um Kraftakte oder Höchstleistung auf Tempo. Spaß ist Programm: Es soll die Lust an der Bewegung geweckt werden. Zum Beispiel bei einem Tanz, der je nach Fitness im Raum oder im Stuhlkreis möglich sein soll. „Ententanz mit Po-Wackeln geht auch im Sitzen“, sagt Carolin Steen.

„Ich habe einen Hang zu Schlagen“, verrät die Trainerin und lacht. Das macht die Sache leicht. Zu „Griechischer Wein“, „Ich hab ein knallrotes Gummiboot“ oder „Ich war noch niemals in New York“ könne getanzt oder mitgesungen werden. „Die Texte sind bei Älteren immer

gut in Erinnerung.“ Jonglieren mit Tüchern, Balancieren auf einem Bein, Bälle fangen und Werfen gehören ebenfalls zur Auswahl. Für jede Übung gibt es Steigerungsmöglichkeiten: Beim Ballfangen gleichzeitig das Abc auf-sagen, oder eine Geschichte erfinden, beim Balancieren ein Säckchen auf dem Fuß halten.

• **Gehirnjogging für Ältere** startet am Mittwoch, 27. Oktober, der Kursus läuft von 10 bis 11 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Ottendorf, Dorfstraße 45. Anmeldung sind unter der Tel. 0431/67074395 oder per E-Mail office@sfco.de möglich. Es gelten die 3G-Regeln. Begleitpersonen sind zum Mitmachen eingeladen.

## Frauen sind häufiger betroffen

Das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein veröffentlichte zum Stichtag 31. Dezember 2018: Im Land waren 62 030 Menschen über 65 Jahre an Demenz erkrankt, im Kreis Rendsburg-Eckernförde 5827. Frauen sind häufiger

als Männer betroffen: Von hundert Erkrankten sind 65 Prozent weiblich, 35 Prozent männlich. Daten werden seit 2001 erhoben, die Zahl der Erkrankungen nimmt in der Tendenz zu. Die Erkrankung ist nicht meldepflichtig.